

Projectes finançats amb fons del MMSS

INFOGRAFIES per CONSULTA JOVE

QUÈ ÉS LA CONSULTA JOVE?

Podem consultar sobre qualsevol tema que ens preocupi:

- DUBTES GENERALS DE SALUT I MALALTIES...
- ACTIVITAT FÍSICA: ESPORTS, SUPLEMENTS...
- SEXUALITAT: ANTICONCEPTIUS, MALALTIES SEXUALS, TIPUS DE RELACIONS...
- CONSUM DE TABAC, VÀPER, ALCOHOL I ALTRES DROGUES...
- EMOCIONS: COM GESTIONAR EL MALESTAR, PARLAR DEL QUE SENTS, D'AUTOESTIMA...
- ÚS I ABÚS DE DISPOSITIUS AMB PANTALLES, VIDEOJOCs...
- RELACIONS AMB LA FAMÍLIA, LES AMISTATS, LA PARELLA...
- ESTUDIS: SI ET COSTA CONCENTRAR-TE O PENDIR...
- ALIMENTACIÓ: DIETA, PROBLEMES AMB EL MENJAR...
- ASSETJAMENT, CIBERASSETJAMENT, MALTRACTAMENT...

Material gràfic elaborat per la Comissió Autònoma de Salut Comunitària del Servei de Salut de les Illes Balears. Equip de Coordinació, Coordinació i monitoratge: Jaume Fort Roselló.

QUÈ ÉS L'ANSIETAT?

QUÈ HO POT PROVOCAR?

ÚS CONSTANT DE LES XARRES SOCIALS	PRESSIÓ AMB ELS ESTUDIS
NECESSITAT D'ENCAIXAR SOCIALMENT	SITUACIONS PERSONALS DIFICULTOSES
COMENTARIS DE BURLA	MENYSPREU I AMENACES
EXPECTATIVES	EXIGÈNCIES
CONFLICTES FAMILIARS	CANVIS DE RUTINA
ENTORNS DESAGRADABLES	AUTOEXIGÈNCIA

SIGNES I SÍMPTOMES

- EMOCIONALS**
PREOCUPACIONS EXCESSIVES O CONSTANTS, IRRITABILITAT O CANVIS D'HUMOR, PENSAMENTS NEGATius RECURRENTS, PLORAR SENSE MOTIU APARENT.
- FÍSICS**
MAL DE PANTA O NÀUSEES, TENSIONS MUSCULARS, SUED, TREMOLOR, MAREJOS, MAL DE CAP.
- CONDUCTUALS**
EVITACIÓ DE SITUACIONS SOCIALS O ESCOLARS, INTROVERSIÓ (TANCAR-SE EN UN MATEIX), CANVIS EN LES MENJADES, DIFICULTATS PER DORMIR.

AL TEU QUADRE DE RECURSOS

- PERSONA A QUI ET DONES CONFIANÇA DEL TEU ENTORN
- CONSULTA JOVE DEL TEU CENTRE EDUCATIU
- PROFESSOR EDUCATIU/TUTOR D'ORIENTACIÓ DEL TEU CENTRE EDUCATIU
- CONSULTA AMB EL TEU EQUIP DEL CENTRE DE SALUT (INFÈRMERA, TERapeuta, PSICÒLOGA, ETC.)

CENTRE DE SALUT I PROFESSIONALS COM ARA...

Material gràfic elaborat per la Comissió Autònoma de Salut Comunitària del Servei de Salut de les Illes Balears. Equip de Coordinació, Coordinació i monitoratge: Jaume Fort Roselló.

DECÀLEG PER PREVENIR O DISMINUIR L'ANSIETAT

- 1** ORGANITZAR EL TEMPS, UTILITZAR UNA AGENDA O LLISTA PER A PLANIFICAR LES TASQUES.
- 2** FER ACTIVITAT FÍSICA COM ARA: CAMINAR, BALLAR, ANAR AMB BICI O PRACticAR ALGUN ESPORT.
- 3** DORMIR ENTRE 8 I 10 HORES AL DIA PER AIXÍ DESCANSAR BÉ.
- 4** EVITAR L'ÚS DE PANTALLES ENTRE 30 I 60 MINUTS ABANS D'ANAR A DORMIR.
- 5** TENIR UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I EVITAR EL CONSUM DE BEBIDES ENERGÈTIQUES.
- 6** COMPARTIR COM ET SENTS AMB ALGÚ DE CONFIANÇA COM ARA UN FAMILIAR, AMIC O PROF. SANITARI.
- 7** TENIR CLAR QUE PEL PET QUE HO PENSIS EL CAP NO VOL DIP QUE SIGUI VERITAT.
- 8** DEDICAR TEMPS A UN MATEIX AMB ACTIVITATS COM ESCOLTAR MÚSICA, LLEGIR, DIBUIXAR, ETC.
- 9** POSAR LÍMITS AL TEMPS I ALS CONTINGUTS DE LES XARRES SOCIALS I VIDEOJOCs.
- 10** DESCONNECTAR DEL MÓN DIGITAL PER RECONNECTAR AMB EL MÓN REAL.

Material gràfic elaborat per la Comissió Autònoma de Salut Comunitària del Servei de Salut de les Illes Balears. Equip de Coordinació, Coordinació i monitoratge: Jaume Fort Roselló.

INFOGRAFIES per CONSULTA JOVE

AMB ELS ANTICONCEPTIUS, LES COSES CLARES

SAPS QUE ELS ANTICONCEPTIUS NO NOMÉS SERVEIXEN PER EVITAR EMBARRASSOS?

IES

I TANT! PERÒ ALGUNS, COM EL PRESERVATIU, TAMBÉ T'AJUDEN A EVITAR INFECCIONS (ITS)?

EN LES COSES DEL SEXE ENS HEM DE PROTEGIR, CUIDAR EL COS, RESPECTAR-NOS I PRENDRE BONES DECISIONS.

Mètodes anticonceptius:

EVITEN EMBARRÀS I INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL (ITS) MÈTODES DE BARRERA:

PRESERVATIU MASCULÍ. ES POSA AL PENIS ERECTE. ÉS EL MÈTODE MÉS ACCESSIBLE I BARAT.

PRESERVATIU FEMENÍ. ES COL·LOCA DINS LA VAGINA ABANS DE COMENÇAR LA RELACIÓ. REQUEREIX UNA MICA DE PRÀCTICA PER POSAR-LO CORRECTAMENT.

EVITEN EMBARRÀS, PERÒ NO ITS.

MÈTODES HORMONALS:

CADA 24 H.

PÍNDOLA HORMONAL. INHIBEIX L'OVLULACIÓ. S'HA DE PRENDRE CADA DIA, APROXIMADAMENT A LA MATEIXA HORA.

ANEL·L VAGINAL DE PLÀSTIC FLEXIBLE. ES POSA DINS LA VAGINA DURANT 21 DIES SEGUITS. DESPÓS SE'N TREU I PASSA 1 SETMANA SENSE.

PEBAT. ADHESIU SOBRE LA PELL (BRAC, ABDOMEN, ESQUENA O BUTA) 21 DIES SEGUITS. DESPÓS ES LLEVA I PASSA 1 SETMANA SENSE.

MÈTODES DE LLARGA DURADA:

LA COL·LOCACIÓ I LA RETIRADA SEMPRE UNA DE FER PERSONAL SANITARI.

DIU (DISPOSITIU INTRAUTERÍ). POT SER HORMONAL O NO HORMONAL. ES POSA DINS L'ÚTER. SEGONS EL MODEL PROTEGEIX ENTRE 3 I 10 ANYS.

IMPLANT SUBDÈRMIC HORMONAL. ES COL·LOCA SOTA LA PELL DEL BRAC. PROTEGEIX 3 ANYS.

Una bona opció és utilitzar el doble mètode: mètode barrera + mètode hormonal.

Anticoncepció d'Emergència

SOS

LA PÍNDOLA DE L'ENDEMÀ NO ÉS UN MÈTODE D'ÚS HABITUAL. NOMÉS S'HA DE PRENDRE SI HAS TINGUT RELACIONS SENSE PROTECCIÓ O AMB RISC D'EMBARÀS NO DESITJAT. S'HA DE PRENDRE COM MÉS AVIAT MILLOR, SEMPRE DINS LES PRIMERES 72 HORES.

Mites que corren... i que NO són certs:

A LA PRIMERA

"SI ÉS LA PRIMERA VEGADA O DURANT LA MENSTRUACIÓ, NO ET POTS QUEDAR EMBARRASSADA." ÉS FALS. HI POT HAVER EMBARRÀS EN QUALSEVOL RELACIÓ AMB PENETRACIÓ SENSE PROTECCIÓ.

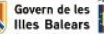
Zzzzzzz

"AMB LA MARXA ENDEPE NO HI HA PERILL." ÉS FALS. POT HAVER-HI ESPERMATOZOUS AL LÍQUID O A LA SECRECIÓ PREEJACULATORIA.

XXX

"EL SEXE QUE ES MOSTRA AL PORNO ÉS REAL" ÉS FALS. EL PORNO ÉS FICCIÓ. EXAGERA COSÇOS, DURADA I PRÀCTIQUES, I NO MOSTRA COMUNICACIÓ, CONSENTIMENT NI PROTECCIÓ.







Material gràfic elaborat per la Comissió Autònoma de Salut Comunitària del Servei de Salut de les Illes Balears. Treball de Coordinació i Confidencialitat i grup de treball d'Atenció Primària de Mallorca per a la Consulta Jove. Il·lustracions: @miquelangel, @juanefernandez.

<https://hdl.handle.net/20.500.13003/26798>

QUÈ SÓN LES INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL?

SARTES QUE LES ITS SÓN INFECCIONS QUE ES TRANSMETEN PER CONTACTE SEXUAL VAGINAL, ORAL I ANAL?

FALS!

QUALSEVOL PERSONA QUE TINGUI RELACIONS SEXUALS POT CONTAGIAR-SE.

BÉ, PERÒ SI NO TENS SÍMPTOMES, VOL DIR QUE NO TENS RES, NO?

TAMBÉ ÉS FALS!

ALGUNES ITS NO DONEN CAP SENYAL, PERÒ USUALMENT HI SÓN.

PENSAVA QUE NOMÉS AFECTAVEN A LES PERSONES ADULTES...

TIPUS D'INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL (ITS) COMUNES:

 CLAMÍDIA.  GONORREA.  SÍFILIS.  HERPES GENITAL.

 PAPIL·LOMA HUMÀ.  VIH.  TRICOMONIASI.  HEPATITIS B I C.

Síntomes freqüents:

- SECRECIONS INUSUALS.
- DOLOR O COÏTJA AL URINAR.
- LLAGUES O BERRUGUES GENITALS.
- PICOR O ARDOR EN ELS GENITALS.

Factors de risc:

- NO UTILITZAR PRESERVATIU.
- TENIR VARIES PARELLES SEXUALS.
- IMITAR EL QUE ES VEU A LA PORNOGRAFIA.
- ITS NO DETECTADES NI TRACTADES.

CONSELLS PER EVITAR-LES:

DECIDEIX ABANS, NO DESPÓS!

NO

COPIIS CONDUCTES PERILLOSES DE LA PORNOGRAFIA.

VACUNAR-TE

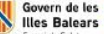
CONTRA EL VIRUS DEL PAPIL·LOMA HUMÀ I L'HEPATITIS B, ÉS MÉS PROTECCIÓ.

NO

SI ET PRESSIONEN PER NO PROTEGIR-TE, DIGUES NO.

TENS DUBTES? VES AL CENTRE DE SALUT, A LA CONSULTA JOVE O AL CAITS.







Material gràfic elaborat per la Comissió Autònoma de Salut Comunitària del Servei de Salut de les Illes Balears. Treball de Coordinació i Confidencialitat i grup de treball d'Atenció Primària de Mallorca per a la Consulta Jove. Il·lustracions i maqueting: Jaume Fort Ramonó.

<https://hdl.handle.net/20.500.13003/26751>

INFOGRAFIES per CONSULTA JOVE

0% D'ALCOHOL ÉS EL 100% DE CONTROL.

QUINA NIT TAN DIVERTIDA!

RECORDARÉ CADA MOMENT I A MÉS, DEMÀ PODRÉ ANAR AL PARTIT!

LA MILLOR OPCIÓ ÉS NO BEURE ALCOHOL: CONTROL TOTAL DE TU MATEIX/A, SENSE RISCOS NI CONSEQÜÈNCIES NEGATIVES.

0,03% - 0,08% D'ALCOHOL EN SANG: L'ALCOHOL PASSA DEL SISTEMA DIGESTIU A LA SANG, I VA DIRECTE AL CERVELL. TOT COMENÇA A "ANAR MÉS LENT".

0,08% - 0,10% D'ALCOHOL EN SANG: PERILL! EL CERVELL JA FUNCIONA PITJOR, ENCARA QUE TU NO HO NOTIS. SUBESTIMES ELS RISCOS.

0,10% - 0,15% D'ALCOHOL EN SANG: EL CEREDEL (EQUILIBRI) I L'HIPOCAMP (MEMÒRIA) JA FALLEN. PODEN COMENÇAR LES LLACUNES (MOMENTS QUE DEMÀ NO RECORDARÀS PAS).

0,15% - 0,25% D'ALCOHOL EN SANG: RISC DE BLACKOUT TOTAL (LLACUNA TOTAL, CERVELL NO ENREGISTRA) I ET POTS OFEGAR AMB EL TEU PROPÍ VÒNT.

0,25% - 0,30% I MÉS, D'ALCOHOL EN SANG: EMERGENCIES RESPIRACIÓ LENTA, PULS DÈBIL, CONFUSIÓ EXTREMA. ALT RISC DE COMA ETÍLIC.

EL COMA ETÍLIC NO ÉS "DORMIR LA MONA", ÉS QUAN EL CERVELL TANCA FUNCIONS BÀSIQUES. EL COS PERD EL REFLEX DE TOS I LA RESPIRACIÓ ES FA SUPERFICIAL. EL RISC DE MORT ÉS ALT.

EL NIVELL D'ALCOHOL A LA SANG S'ANOMENA TAXA D'ALCOHOLÈMIA.

NO TOTHOW REACCIONA IGUAL.

COM MÉS PUJA, MÉS CANVIEN LES SENSACIONS I EL COMPORTAMENT.

HI INFLUEIXEN MOLTES COSES I SEMPRE CONTINUA PUJANT DURANT 30-60 MINUTS, FINS I TOT DESPRÉS DE DEIXAR DE BEURE. PER TANT ET POTS PITJOR SENSE ADONAR-TE'N.

LA MILLOR OPCIÓ ÉS NO BEURE ALCOHOL.

Govern de les Illes Balears

Material gràfic elaborat per la Comissió Autònoma de Salut Comunitària del Servei de Salut de les Illes Balears, l'equip de Coordinació Salut, Coordinació Salut Mental i la Comissió Tècnica d'Addicció de la GARM per a la Consulta Jove. Il·lustracions i maquetació: Jaume Fort Rossetti.

MITES I MENTIDES

sobre la marihuana, el tabac, el vàper i altres drogues.

NOMÉS ÉS PER PROVAR, UNA VEGADA NO FA RES.

UNA VEGADA JA POT AFECTAR EL CERVELL I FER-TE SENTIR FATAL. NO ÉS TAN INOFENSU COM SEMBLA!

EL PRIMER CONSUM AUGMENTA EL RISC DE REPETIR.

ÉS NATURAL, VE D'UNA PLANTA!

EL VERÍ D'UNA SEDT TAMBÉ ÉS NATURAL... I NO TE'L BEUS! NATURAL NO VOL DIR SEGUR.

MOLTES DROGUES ES MESCLEN AMB ALTRES COSES O ES CONSUMEIXEN EN DOSIS PERILLOSES.

AXÒ ÉS DE FIAR, SÉ D'ON SURT.

NO HI HA CAP TIPUS DE CONTROL. NO SAPS QUÈ HI HA REALMENT DINS!

LES ADULTERACIONS PODEN SER MOLT PERILLOSES, FINS I TOT EN PETITES DOSIS.

L'ALCOHOL ÉS PITJOR.

COMPARAR NO FA QUE SIGUI SEGUR. CADA DROGA FA MAL D'UNA MANERA DIFERENT.

JO PARO QUAN VULL.

AQUESTA FRASE ÉS TÍPICA DE QUI JA COMENÇA A ENGANYAR-SE. EL CERVELL S'HI ACOSTUMA!

HO FA TOTHOW!

FALS! LES DADES DIUEN QUE LA MAJORIA DE JOVES NO CONSUMEIXEN.

CADA SUBSTÀNCIA TÉ RISCOS: ALGUNES ET FAN MAL AL PETS I A LA COORDINACIÓ, D'ALTRES A LA MEMÒRIA, LA MOTIVACIÓ, LA SALUT MENTAL, EL COS...

LES DROGUES ACTUEN SOBRE ELS CIRCUITS DE RECOMPENSA DEL CERVELL I CREEN TOLERÀNCIA (NECESSITES MÉS PER NOTAR EL MATEIX) I DEPENDÈNCIA.

VA BÉ PER RELAXAR-SE, ÉS COM MEDICINA.

TAPA EL PROBLEMA, PERÒ NO L'ARREGLA. POT EMPITJORAR L'ANSIETAT I CREAR DEPENDÈNCIA.

NOMÉS HO FAIG DE FESTA.

ESTÀS ENTRENANT EL CERVELL: FESTA = DROGA. AXÒ POT DUR A DEPENDÈNCIA.

JO CONTROL LA DOSI.

LA POTÈNCIA DE LA SUBSTÀNCIA POT VARIA I EL TEU COS TAMBÉ.

AIXÒ DE "TOTHOW HO FA" ÉS PRESSIÓ SOCIAL, NO ESTADÍSTICA.

ELS LÍMITS PERSONALS NO SÓN ESTABLES NI SEMPRE DAVANT ELS EFECTES CANVIANTS DE LA DROGA.

Govern de les Illes Balears

Material gràfic elaborat per la Comissió Autònoma de Salut Comunitària del Servei de Salut de les Illes Balears, l'equip de Coordinació Salut, Coordinació Salut Mental i la Comissió Tècnica d'Addicció de la GARM per a la Consulta Jove. Il·lustracions i maquetació: Jaume Fort Rossetti.

INFOGRAFIES per CONSULTA JOVE

MILLORA LA COMUNICACIÓ AMB ELS TEUS: ESCOLTA I PARLA AMB ASSERTIVITAT

**ENTRENA L'ASSERTIVITAT!!
COM MÉS PRÀCTIQUES, MILLOR T'ESCOLTEN!!**

Material gràfic elaborat per la Comissió Jove.
Govern de les Illes Balears
Servei de Salut
Octubre 2021
Material gràfic elaborat per la Comissió Autònoma de Salut Comunitària del Servei de Salut de les Illes Balears, l'equip de Coordinació Salut, Coordinació Salut Mental i la Comissió Tècnica d'Addiccions de la GAPI per a la Consulta Jove.
Il·lustracions i maquetació: Jaume Fort Roselló

<https://hdl.handle.net/20.500.13003/26799>

DIGUES NO AMB ESTIL

A vegades pots trobar-te en situacions que vols evitar. Què fas?

HABILITATS I ESTRATÈGIES PER DIR NO.

1. MOSTRANT EL LÍMIT DIRECTE.
RESPONDA CURTA, CLARA I CONTUNDENT. NO DONAR PEU A DEBAT.
2. AMB HUMOR.
DIRS UNA MICA PER DESVIAR L'ATENCIÓ, PERÒ MANTENINT EL "NO'."
3. L'EXCUSA AMB EXPLICACIÓ BREU.
MOSTRAR LES PRIORITATS SENSE DONAR PEU A MÉS PRESUNTES.
4. CANVI DE TEMA.
NO, PASSO. EI, PER CERT, HAS VIST EL DADDER EPISODI DE LA SÈRIE?
DIR "NO" I IMMEDIATAMENT FER UNA PREGUNTA PER CANVIAR DE CONVERSA.
5. CULPAR ALGÚ ALTRE.
A CASA ESTAN SUPERDESSATS I ESTAN PENDENTS, NO EM COMPENSA.
UTILITZAR UNA EXCUSA FÀCIL I CREDIBLE.
6. TORNAR LA PRESSIÓ.
PER QUÈ NECESITES QUE HO FACI? MIRA, TU MATEIX, FES EL QUE TROBIS.
CANVIAR EL FOCUS I LA PRESSIÓ DECALA EN L'ALTRE.

Material gràfic elaborat per la Comissió Jove.
Govern de les Illes Balears
Servei de Salut
Octubre 2021
Material gràfic elaborat per la Comissió Autònoma de Salut Comunitària del Servei de Salut de les Illes Balears, l'equip de Coordinació Salut, Coordinació Salut Mental i la Comissió Tècnica d'Addiccions de la GAPI per a la Consulta Jove.
Il·lustracions i maquetació: Jaume Fort Roselló

<https://hdl.handle.net/20.500.13003/26752>

EL PES DEL GRUP

La influència dels altres en les nostres decisions.

QUÈ ÉS LA PRESSIÓ SOCIAL?
COM FUNCIONA LA PRESSIÓ?
ET FAN SENTIR EL RARO SI DIUS QUE NO.
NORMALITZEN LA SITUACIÓ: "NO PASSA RES".
ES PERCEP COM UNA CONDICIÓ PER FORMAR PART DEL GRUP.
FAS COSES "NOMÉS PER ENCAIXAR", NO PERQUÈ TU VULGUIS.

QUAN SENTIS QUE "HO HE DE FER" PER NO QUEDAR FORA DEL GRUP, NO ÉS CURIOSITAT. ÉS POR A QUEDAR-TE FORA.

PERQUÈ ÉS PERILLÓS?
AMB LES SUBSTÀNCIES ADDICTIVES (TABAC, VAPER, MARIHUANA, ALCOHOL, I ALTRES):
QUAN JA HAS CEDIT UNA VEGADA, DIT QUE SÍ LES SEQUENTS VEGADES ES TORNA MÉS FÀCIL.
PERDS EL CONTROL:
SI HO FAS PER AGRADAR, NO MANES TU.
APRENS A CALLAR-TE EL NO:
AVUI ÉS LA SUBSTÀNCIA "X", DEMÀ POT SER QUALSEVOL ALTRA COSA.

Senyals d'alerta que pots notar:
☐ INCOMODITAT O DUBTE ABANS DE FER ALGUNA COSA.
☐ POR DE SER REBUTJAT O JUTJAT.
☐ SENTIMENT DE CULPA O REMORDIMENT DESPRÉS D'ACTUAR.
☐ CANVI EN LES PRÒPIES OPINIONS O VALORS.
☐ DIFICULTAT PER DIR "NO".
☐ SENTIR-SE PRESSIONAT O FORÇAT.

Preguntes que pots fer-te per reflexionar:
 AQUESTA DECISIÓ ÉS MEUA O D'ALGÚ ALTRE?
 EM SENTO CÒMODE AMB EL QUE ESTIC FENT?
 ESTIC ACTUANT COM REALMENT SÓC O ESTIC FINGINT?
 QUÈ PASSARIA SI DIGUÉS QUE NO?

Material gràfic elaborat per la Comissió Autònoma de Salut Comunitària del Servei de Salut de les Illes Balears, l'equip de Coordinació Salut, Coordinació Salut Mental i la Comissió Tècnica d'Addiccions de la GAPI per a la Consulta Jove.
Il·lustracions i maquetació: Jaume Fort Roselló

<https://hdl.handle.net/20.500.13003/26754>